साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली

भावों की महक

ई पत्रिका अंक (56)

माह अगस्त 2026

सम्पादक-डॉ इन्दु शर्मा शचि

सहसम्पादक उन्नति शर्मा

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



(1) श्रीकृष्ण शरणम् ममः

अनुक्रमणिका

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



(3)

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



(4)

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



(5)

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



सहअध्यक्ष सरोज शुक्ला श्री



का,का,अध्यक्ष राजीव रंजन



सम्पादक डॉ इन्दु शर्मा शचि



सहसम्पादक उन्नति शर्मा



अध्यक्षीय

साहित्य संगम संस्थान के योग शाला मंच से 'भावों की महक' ई पत्रिका का प्रकाशन आदरणीया इंदु शर्मा 'शचि' जी के प्रयासों से अनवरत हो रहा है। योग में यदि काव्य के भावों का समावेश हो जाय तो वह मानव मस्तिष्क को आनंद प्रदान करने में अधिक सक्षम हो जाता है, जो मानसिक स्वास्थ्य का हेतु बनता है। भावों की महक ई पत्रिका अपने भावों की सुगंध अनवरत बिखेर रही है। जिसके लिए आ० इंदु शर्मा 'शचि' जी एवं उनकी टीम को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ। जिन रचनाकारों की रचनाओं को माह दिसंबर अंक २४ में स्थान प्राप्त हुआ है , उन्हें भी मेरी ओर से हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

जय हिंद, जय भारत, जय भारती।

कृते--
चंद्र पाल सिंह "चंद्र"

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



संपादक की कलम से ✍️

स्वतंत्रता दिवस हमारे लिए एक त्योहार से भी बढ़कर है। कितने शहीदों ने अपना लहू बहाकर हमें आज़ादी दिलाई है। अंग्रेज़ों द्वारा आम नागरिकों की पीठ पर पड़ते कोड़ों की कराह आज भी हमारी अंतरात्मा को झकझोर जाती है।

क्रांतिकारियों का बलिदान हमें यह याद दिलाता है कि स्वतंत्रता के पीछे न जाने कितनी कोख उजड़ी हैं, कितनी माँगों का सिंदूर उजड़ा है, तब जाकर हमें स्वतंत्रता का स्वाद चखने को मिला है।

आज की पत्रिका 'भावों की महक' का विषय 'स्वतंत्रता दिवस' है। जिन रचनाकारों ने स्वतंत्रता दिवस पर अपने मन के भाव प्रकट किए हैं, उन्हें ढेर सारी शुभकामनाएँ।

स्वतंत्रता दिवस की अनंत शुभकामनाएँ! 🙏

डॉ. इंदु शर्मा 'शचि'
तिनसुकिया, असम



शुभकामनाएँ .....

लीजिए साहित्य संगम संस्थान की असम इकाई की योगशाला से प्रस्तुत की जाने वाली मासिक ई-पत्रिका भावों की महक का अगस्त, **2026** महीने का {५६} वाँ अंक तैयार होकर आप सबके हाथों में पहुंच चुका है।
हर बार की तरह यह अंक विषय- स्वतंत्रता दिवस पर लिखी रचनाएं अपने में समेटे पाठकों द्वारा हृदय से स्वीकारे जाने और सराहना किए जाने के इंतजार में है।
मैं इस नायाब पत्रिका के बारे में कह सकता हूं कि यह बहुत ही अच्छी बनी है और इसमें योगशाला से जुड़े सदस्यों की बहुत ही सुन्दर सुन्दर कविताएं और घरेलू नुस्खे आदि दिए गए हैं जिन्हें अपनाकर हम बहुत सी छोटी-छोटी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को दूर कर सकतें हैं।
पत्रिका के इस अंक की भी सफलता की मैं मंगलकामना करता हूं और अपनी हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं साथ ही पत्रिका की सम्पादक की युगल जोड़ी को अपना अभिनन्दन एवं उनके उज्ज्वल साहित्य भविष्य की कामना करता हूं।

बजरंग लाल केजड़ीवाल 'संतुष्ट'
तिनसुकिया, असम

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



शुभकामनाएं

साहित्य संगम संस्थान की योगशाला मंच की अध्यक्ष आदरणीया इंदु शर्मा s जी द्वारा संपादित एक सुंदर सी महकती हुई पत्रिका *भावों की महक* प्रकाशित होने जा रही है ।इस पत्रिका में संगम संस्थान के साहित्य अनुरागियों की शब्दों के संकलन और मनोभावों की प्रतिक्रियाओं का अंकन है ।।इसके अलावा इस पत्रिका में साहित्य, योग, आध्यात्मिकता , प्राकृतिक उपचार और घरेलू नुस्खे आदि सभी महत्वपूर्ण जानकारियां संकलित हैं।। इस शानदार पत्रिका के लिए आदरणीय इंदु शर्मा जी को मेरी तरफ से कोटि-कोटि शुभकामनाएं।।।

✍️*ज्योति मिश्रा*

कटनी (मध्य प्रदेश)

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



शुभ कामना संदेश,..✍️

बड़े हर्ष का विषय है,साहित्य संगम संस्थान से निकलने वाली मासिक ई पत्रिका*भावो की महक* जो निरन्तर बन रही है हमारी प्रिय दीदी डा.इंदु शर्मा शचि के कर कमलों से। आज अगस्त माह का छप्पनवाँ अंक**(56)** आप सबके समक्ष है। ये एक कठिन कार्य है,बड़ी गहनता व समर्पण भाव से सभी रचनाकारो की रचनाओं से सजाकर ई पत्रिका मे रखा जाता।

भावो की महक हर माह बनती रहे व खूब प्रगति करे..इसी मे हमारी शुभकामनाएं हैं..सभी को बधाइयां..🙏

रीता गुलाटी ऋतंभरा

चंडीगढ़ अध्यक्षा

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



विषय- मंडूक आसन।

आजकल के गलत खानपान और असंतुलित जीवनशैली के कारण कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ गया है। शरीर को स्वस्थ और फिट रखने के लिए योग अभ्यास करना एक अच्छा विकल्प है। योग का नियमित अभ्यास न सिर्फ शारीरिक, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। रोज योग करने से कई बीमारियों से बचाव भी होता है। आज हम बात कर रहे हैं मंडूकासन की। मंडूकासन को अंग्रेजी में फ्रॉग पोज भी कहा जाता है। इस आसान करते समय मेंढक जैसी मुद्रा बनाई जाती है।

मंडूकासन करने से न सिर्फ पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं, बल्कि पाचन संबंधी समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। यह आसन वजन घटाने में काफी मददगार होता है I कूल्हे के लचीलेपन में सुधार : मेंढक मुद्रा एक उत्कृष्ट कूल्हे खोलने वाला आसन है, जो आंतरिक जांघों, कमर और कूल्हे के फ्लेक्सर्स में लचीलापन बढ़ाता है। पीठ के निचले हिस्से और कूल्हों को खींचकर, काठ क्षेत्र में तनाव और दर्द को कम करने में मदद कर सकता है।तनाव और चिंता को कम करता है: कई योग आसनों की तरह, मंडूकासन मन को शांत करने, तनाव को कम करने में सहायता करता है।

संगीता जैन
विलासपारा धुबड़ी

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



कपालभाति प्राणायाम

लाभ

~~~~~~~~~~~

***1* मोटापा, मधुमेह, पेट फूलना कब्ज, अल्सरेटिव कोलाइटिस, किडनी और प्रोस्टेट संबंधी विकारों में लाभ मिलता है।**

***2* धीरे-धीरे अभ्यास के साथ, हृदय की रुकावट खुलने लगती है।**

***3* अवसाद, मानसिक अस्थिरता, चिंता और नकारात्मकता जैसी मानसिक समस्याओं में राहत मिलती है।**

***4* जिन अंगों को अधिकतम लाभ मिलता है वे हैं पेट, अग्न्याशय, यकृत, प्लीहा और आंत।**

सावधानी*

~~~~~~~~~~

***1* यह अभ्यास किसी भी पेट के ऑपरेशन के 3-6 महीनों के बाद ही किया जाना चाहिए।**

***2* गर्भावस्था, अल्सर, आंतरिक रक्तस्राव और मासिक धर्म के दौरान इसका अभ्यास न करें।**

***3* हाई बल्द प्रेशर वालो को कपालभाति प्राणायाम धीमी गति से करना चाहिए ।**

योग गुरु जूली अग्रवाल तिनसुकिया ,असम

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



विषय मेथी के गुण

1) मेथी बालों के लिए बहुत उपयोगी है। मेथी पानी में भिजा कर मेथी का पानी छान कर एलोबीरा और मस्टर्ड आॅयल मिला कर बालों में लगा ने से बाल का झड़ना रुकता है।

2) सरीर में दर्द होने पर भी मेथी के लड्डु खाने से दर्द में राहतों मिलती है।

3) सूगर होने पर मेथी भिजा कर मेथी का पानी पीने से बहुत लाभ होता है।

4) मेथी का छोंक लगाने से सब्जी का कढ़ी का अचार का स्वाद बढ़ जाता है।

5) मेथी के पत्तों के पराठे , रायता, सब्जी, कढी बहुत स्वादिष्ट बनते हैं।

6) मेथी दाना को नीम्बू के रस में भिगो कर पाचक बनाने से पेट दर्द में दवा का काम आता है।

डॉ इन्दु शर्मा शचि
तिनसुकिया असम

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली



भगवद्गीता सार

जीवन को सुगम बनाने समझो गीता सार।
श्रीमद् भगवद्गीता करें जीवन का उद्धार।।

श्रीमद् भागवत गीता एकमात्र ऐसा ग्रंथ है जो मनुष्य को जीने का सही तरीका बताती है यह जीवन में धर्म कर्म प्रेम का पाठ पढ़ाती है मानव का अभी का जीवन और उसके बाद के जीवन दोनों के लिए उपयोगी है भगवत गीता मनुष्य को संपूर्ण जीवन का दर्शन कराती है इसका अनुसरण करने वाला व्यक्ति सर्वश्रेष्ठ होता है हमारे पहले के जन्म के कर्मों के आधार पर हमें अभी का जीवन प्राप्त हुआ है अभी इस जन्म में हम जिस प्रकार कर्म करेंगे उसी प्रकार हमारा अगला जन्म निश्चित होगा भगवद्गीता में **18** अध्याय है जिसमें **700** श्लोक हैं **574** श्लोक भगवान श्री कृष्णा के द्वारा **84** श्लोक अर्जुन के द्वारा **41** श्लोक संजय के द्वारा तथा एक श्लोक धृतराष्ट्र के द्वारा कहा गया है भगवान कृष्ण कहते हैं हे पार्थ व्यर्थ की चिंता क्यों करते हो क्या लाए थे जो तुम्हें खो जाने का भय है आज जो तुम्हारा है कल किसी और का था परसों किसी और का होगा व्यर्थ की चिंता ना करो अपने धर्म की सदैव रक्षा करो हर मनुष्य को अपने कर्मों के आधार पर ही फल मिलता है।

जो मनुष्य जिस नियत से कर्म करता है,उसी नियत के अनुसार फल की प्राप्ति होती है।

शिल्पा दुबे गोंदिया

सरस्वती वंदना

अनंद छंद

विधान- जगण रगण जगण रगण + लघु गुरु

121 212 121 212 12=

14 वर्ण, चार चरण, दो-दो चरण समतुकांत।

करो कृपा दयालु मात मत विशारिये।
विशाल नेत्र प्यार से मुझे निहारिये।
दयालु मात हाथ स्वेत पुष्प धारिणी।
कृपा करो कृपालु रोग शोक हारिणी।

दयामयी दया करो दयालु हो कहाँ।
पुकारती महामयी कहो छुपी करो कहाँ।
न थाल मोतियों भरा न दीप आरती।
दिया लिये खड़ी करो उजास भारती।

इन्दु शर्मा "शचि"
तिनसुकिया असम

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली

स्वतंत्रता दिवस पर कविता

शान बान और आन तिरंगा |
उड़े गगन में मेरा अभिमान तिरंगा||

गाथा कुर्बानियों की याद बन समाये |
मां भारती का सम्मान तिरंगा||

जाये जान पर आंच नआये देश पर|
हिंद केहर सिपाही का मान तिरंगा||

चरणों में बहे गंगाजमुना ,सिर पर हिम मुकुट बन साजे|
ऐसे समृद्धहिंद की पहचान तिरंगा||

शौर्य, हरित ,खुशहालीअनवरत समाये |
तीन रंगों से पहचान तिरंगा||

डॉ कुमुद श्रीवास्तव वर्मा कुमुदिनी लखनऊ

\# स्वतंत्रता दिवस
\# विधा गीत

पर्व मनाओ आजादी का, वीरों का गुणगान करो
सच्चे देशभक्त थे यारो, कुर्बानी को याद करो
प्राण न्यौछावर करने वाले, लक्ष्य एक ही आजादी
सौंप गये है देश आपको,अमर राखना आजादी
सत्ता सुख में भूल न जाना ,देश भक्ति को याद करो
पर्व मनाओ आजादी का,वीरो का गुणगान करो।

आजादी हित लड़ने वाली, पीढ़ी हमसे बिछड़ गई
जिसने देखी रही गुलामी,संग छोड़ कर चली गई
उनके सपनों का अब भारत, मिलकर सब निर्माण करो
पर्व मनाओ आजादी का,वीरो का गुणगान करो।

संविधान हमको सौंपा है,उस पर हमको चलना है
नियम बना कर्तव्य लिखे जो,पालन सबको करना है
संविधान से हल निकलेगा, प्रजातंत्र का मान करो
पर्व मनाओ आजादी का, वीरों का गुणगान करो।

राजेश कौरव सुमित्र

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई
रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली

मनहरण घनाक्षरी छंद

स्वतंत्रता दिवस

1)

दिवस है स्वतंत्रता,
तोड़ी थी परतंत्रता,
भारत आजाद हुआ,
आजादी मनाइए।

बेड़ियाँ ही तोड़ी थीं,
चालें सब मोड़ी थीं,
आजादी के दीवानों के,
नमन कर जाइए।

क्रांति की मशाल जली,
स्वतंत्रता लगी भली,
बच्चो चलो गली-गली,
संज्ञान तो पाइए।

स्वतंत्रता दिवस है,
आजादी का पल है,
बलिदान याद करो,
शीश तो नवाइ

(C) रवि रश्मि 'अनुभूति'

स्वतंत्रता दिवस

गुलामी की जंजीरे तोड़ के,
तुमने स्वतंत्रता है दिलाई ।
शत् शत् तुम्हें नमन है मेरे देश के सिपाही।

माटी भी ऐसे रोए
और मेघ भी है बरसे ।
तेरे घर की अखियां
देखन को तुझको तरसे
लिपटा है तुझसे तिरंगा
शान से पार्थिव देह आई।
शत् शत् तुझे नमन है
मेरे देश के सिपाही।

सपने अधूरे तेरे
कई ख्वाब भी है टूटे।
देश की चाहत में तेरे
सारे रिश्ते पीछे छूटे।
दुश्मन के आगे तेरी
रूह ना डगमगाई ।
शत् शत् तुझे नमन है
मेरे देश के सिपाही ।

तेरे आगे मातृभूमि भी
सिर अपना झुका रही है ।
यह वर्दी तेरी शान से
तेरा शोर्य गा रही है ।
यह देश हुआ गौरांवित तुमसे
जन-जन की अश्रु धारा ना रुक पाई
शत् शत् तुझे नमन है मेरे देश के सिपाही ।

जय हिंद

शिल्पा दुबे
गोंदिया महाराष्ट्र

विषय-स्वतंत्रता

पंद्रह अगस्त का दिन प्यारा सबके मन को वो भाया
स्वतंत्रता दिवस के रूप में हम सब ने मिलकर मनाया
घरों में सबके तिरंगा लहराया राष्ट्रगान से देश गुंजाया
याद करो उन वीरों को जिन्होंने हमे आजाद कराया
अपने वीर जवानों भाइयों को मान व सम्मान दिया
तिरंगा से लपेटा हुआ पार्थिव शरीर पर अभिमान किया
गर्व से कहेंगे हमारा भाई किशन सिंह देश के लिए बलिदान दिया
शहीद किशन सिंह जी का दाह संस्कार तोपों की सलामी में किया
बूढ़े थे माता पिता , बच्चा अभी वर्ष **5** का
ना जान पाया
मां भारती की रक्षा के लिए बलिदान बच्चे के पिता ने दिया
गांव भिंचरी नाम किशन सिंह याद रहेगा हर दिल में है समाया।

भगवती बिहानी

स्वतंत्रता दिवस

हर भारतीय उत्साह से सराबोर ह स्वाधीन दिवस उमंग हर्ष
चहुंओर है नमन उन वीर वलिदानी सपूतों को
नतमस्तक काश्मीर से कन्याकुमारी तक ओर छोर है
आने वाली पीढ़ी गायेगी अमरगाथा को
अवनि अम्बर तक यही शोर है
बसुधैव कुटुम्ब सर्वे भवन्तु सुखिनः यह
नारा मेरे देश के सिवा
कहीं नहीं ओर है
गंगा शिव कृष्ण राम गीता महाभारत रामायण शेर बाघ
हिमालय सागर और राष्ट्रीय पक्षी मोर है
अनुकेश कितना गुणगान करें अपने भारत वर्ष की
स्वर्ग से श्रेष्ठ यही सांसों में समाहित ठौर है
अन्नपूर्णा पांडेय अनुकेश

देश को बचाना है

ऋषि मुनियों का देश....
सोने कि चिड़िया कहलाता था भारत।
समृद्ध था हर तरह....
विदेशियों का स्वप्न कहलाता था भारत!

कहाँ गई वो वाली साख...... ?
विदेशी ताकतों ने कहाँ लाकर छोड़ा।
वो तो ठहरे बाहर वाले....
देशवासियों की अनेकता ने भी तो तोड़ा!

आज हमले हो रहें हैं.....
कभी अंदर से तो कभी बाहर से।
सबका भविष्य दांव पर.....
क्या मिलेगा एक दूसरे की दुश्मनी से...?

जब धूं-धूं जलेगा देश.....
धुआं भी विनाश की कहानी रचेगा।
न रहो अब तुम मौन.....
विपदाओं से निर्दोष भी कहाँ बचेगा !!!

ऋतु अग्रवाल
दुमदुमा

माँ भारती का प्यारा
गीत

माँ भारती का प्यारा,मन-प्रान है तिरंगा।
लहरा रहा है आँचल,क्या शान है तिरंगा।

ना धर्म कोई' इसका,ना वर्ग तुम विचारो।
दायित्व हर किसी का,अब जाग जाओ यारो!
हर देशभक्त का तो ,अभिमान है तिरंगा।
वंदे ही मातरम का गुणगान है तिरंगा।

कुर्बानियों की गाथा,कहता मचल-मचल कर।
ये हौसला बढ़ाता,कैसा है हमको अब डर।
सरहद पे सैनिकों का,ऐलान है तिरंगा।
कुछ याद उनको करलो,सम्मान है तिरंगा।

हिम ताज सा सुशोभित,चरणों को धोये सागर।
जिएँगे इसके खातिर,जाँ भी करें न्यौछावर।
आजाद हिंद को तो,वरदान है तिरंगा।
पहचान है जगत में, ईमान है तिरंगा।

है आरती यही और अजआन है तिरंगा।
जो गीता सार इसमें,क़ुरआन है तिरंगा।
हर देशवासियों की मुस्कान है तिरंगा।

ऋतु गोयल सरगम✍

स्वतंत्रता दिवस

माटी की खुशबू में बसा भारत का अभिमान,
नदियों की कल-कल में गूँजे,भारत का गान।

हिमगिरि की ऊँची चोटियाँ,देतीं यह संदेश,
सीमा पर जो डटे हुए,सुरक्षित देश की शान।

गंगा की निर्मल धार कहे,पावन है देश महान
यमुना की लहरें दोहराएँ,भारत मेरी है पहचान।

कण-कण में इतिहास है,कण-कण में बलिदान
वीरों के पावन रक्त से,लिखा यह हिंदुस्तान।

भगत सिंह की निर्भयता,गांधी का सत्य विचार,
सुभाषचंद्र की हुंकारों से,गूँजे वीरों की जुबान।

मंदिर-मस्जिद, गुरुद्वारे,सबका अपना रहें मान।
भिन्न-भिन्न हों वेश भले दिल में बसता हिंदुस्तान

हिंदी, पंजाबी,तमिल,मराठी,भाषाएँ फूल अनेक
एक माला में बँधे हुए भारत माँ के बेटे लें मान।

कर्तव्य हमारा धर्म बने,सेवा बने हमारी शान
देशहित में कदम उठे तो,सार्थक जीवन-दान।

नहीं चाहिए केवल नारे,कर्मों में विश्वास रहे,
देश प्रथम हो मन में हर पल इसका, हमको भान।

सीमा हो या गाँव हमारा,शहर हो या मैदान,
जहाँ रहें हम, कर्म हमारा,बढ़ाए देश का मान।

आओ मिलकर शपथ लें,भारत का,सम्मान।
जाति-धर्म से ऊपर उठ,राष्ट्रहित का करें ध्यान।

ऋतु गुलाटी ऋतम्भरा

स्वतंत्रता दिवस

आजादी का अमृत महोत्सव हम सब भारतवासी मनाएंगे।
त्याग शांति और हरियाली का झंडा आज फहराएंगे।

हिन्दू मुस्लिम सिख ईसाई मिलकर आजादी का पर्व मनाएंगे।
आजादी के क्रान्तिकारियों को श्रद्धांजलि नमन करेंगे।

रंग बिरंगे फूलों से देश को दुल्हन सा सुंदर सजाएंगे।
हम सब भारतवासी मिलकर आजादी का जश्न मनाएंगे।

बापूजी के स्वप्न सुनहरे स्वर्ण सा भारत हम बनाएंगे।
रामराज्य की परिकल्पना सा भारत देश हम बनाएंगे ।

जाति -पांति ऊंच नीच की भारत से भेद मिटाएंगे।
भूख गरीबी बेकारी को श्रम करके से दूर भगाएंगे।

भारत में अनेकता में एकता का परचम हम लहराएंगे।
घूसखोरियों और भ्रष्टाचारियों को भारत से दूर भगाएंगे ।

देश की रक्षा के खातिर हम सब मिलकर जान लगा देंगे।
सत्यमेव जयते का ही नारा भारत के हर कोने में पहुंचाएंगे।

भारत माता के जयकारे,हम भारतवासी लगाएंगे।
भारत की शान तिरंगा,घर घर में फहराएंगे।

संगीता बैरागी स्वरचित कविता
जिला शहडोल मध्यप्रदेश

स्वतंत्रता दिवस

स्वतंत्रता दिवस का त्योहार मनायेंगे।
आओ हम सब मिल कर धूम मचायेंगे।

भगतसिंह ने लहू से सींचा तबआजादी पाई।
अंरेजो को धूल चटाई महारानी लक्ष्मी बाई।
घर- घर विजयीविस्व तिरंगा हम फहरायेंगे।
आओ हम सब मिलकर धूम मचायेंगे।

अंरेजो की हटी हकूमत देश हुआ स्वतंत्र।
चारों और गूँज उठा फिर राम लला का मंत्र।
भारत की धरती पर वेद के मंत्र को गायेंगे।
आओ हम सब मिल कर धूम मचायेंगे।

डॉ इन्दु शर्मा शचि
तिनसुकिया असम

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई

रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली

🍁हिंद के वीर जवानों को समर्पित🍁

🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳

राष्ट्रवाद हुंकार रहा है
उग्रवाद भयभीत हुआ।
भीरु-भेड़िया भौचक्का है
और माँगता फिरे दुआ॥

🐅🐅🐅🐅🐅🐅🐅

जिस जननी का दूध पिया
था उसे निभाने को तैयार।
याद करें दो सिक्ख सिपाही
न झुकने वाला व्यवहार॥

🙏🙏🙏🙏✊✊✊

छात्रकाल में क्षात्र-धर्म से
असुर संहारे वह श्रीराम।
जाग गया है राष्ट्रवाद अब
न राणा रत हैं विश्राम॥

🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳

खाली कर दो पीओके को
वरना अब पछताओगे।
उग्रवाद को छोड़ परिश्रम
से ही जग में सुख पाओगे।।

🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳🇮🇳

राज वीर सिंह

हमारे सैनिक हैं भगवान

हम स्वतंत्र हैं जिनके कारण,
उनको करें प्रणाम
हमारे वे ही भगवान
भारत मां की सेवा में लिए हैं,
सदा हाथ पर प्राण
हमारे वे ही हैं भगवान

राम कृष्ण की पावन धरती,
सीधे सीधे लोग
स्वयं उगाते, बांट के खाते,
प्रभु को लगाकर भोग
व्यापारी बन आए विदेशी,
हमनें गले लगाया
धोखा देकर लूट ले गए,
जो था हमनें कमाया
लूटा, तोड़ा पावन मंदिर,
सोमनाथ और राम
हमारे सैनिक हैं भगवान

भय के मारे भ्रष्ट हुए ,
और धर्म मान लिया दूजा
मुस्लिम ईसाई बनकर वे ,
भूल गए थे पूजा
उन जैसे ही बनकर उननें,
किया देश बंटवारा
पृथक स्वयं का देश बनाकर,
यहां भी डेरा डाला
चारों ओर से घिर गया भारत,
हम अब भी हैं नादान
हमारे सैनिक हैं भगवान

देश सुरक्षा में हैं तत्पर,
सैनिक चारों ओर
श्रेष्ठ कवच का जाल बिछा कर ,
दूर किया प्रतिरोध
गर्मी शीत बर्फ या आंधी,
वे निर्भय अडिग खडे हैं
कौन दिखाए आंख देश को,
सीमा पर सदा अड़े हैं
निज परिवार से बढ़कर माना,
अपना देश महान
हमारे सैनिक है भगवान

श्रीकृष्ण घीया

साहित्य संगम संस्थान असम इकाई
रा,पंजी,स,एस,1801/2017 नई दिल्ली

स्वतंत्रता दिवस

शीर्षक तो देश की गरिमा को कभी मत गिराना

सरहद पर जान नहीं दे सको तो,
अपने कर्तव्य को तुम बखूबी निभाना।
अगर चाहते हो स्वयं को उठाना,
तो देश की गरिमा को कभी मत गिराना ।।

मिली चंद दिन को अमोल जिन्दगी में
मिली चंद दिन को अमोल जिन्दगी में
बने तुम जहां तक दुखियों को दो सहारा
बने तुम जहां तक दुखियों को दो सहारा

आंसू किसी के नहीं पोंछ सको तो,
हंसते हुओं को कभी मत रूलाना ।
अगर चाहते हो स्वयं को उठाना,
तो देश की गरिमा को कभी मत गिराना।।

सताओ न हरगिज किसी लाचार जन को
सताओ न हरगिज किसी लाचार जन को
फिर से उठाओ अपना सहारा देकर
फिर से उठाओ अपना सहारा देकर

सताओ न हरगिज किसी लाचार जन को
फिर से उठाओ अपना सहारा देकर

अगर चाहते हो स्वयं को उठाना
तो देश की गरिमा को कभी मत गिराना
तो देश की गरिमा को कभी मत गिराना।।

सरहद पर जान नहीं दे सको तो,
कर्तव्य को तुम बखूबी निभाना।
अगर चाहते हो स्वयं को उठाना,
तो देश की गरिमा को कभी मत गिराना।।

बजरंग लाल केजड़ीवाल 'संतुष्ट'
तिनसुकिया, असम

मन हल्का हो जाएगा .....

छोड़ कर सब प्रपंच व्यर्थ के,
छल कपट सब त्याग दे।
बन जा सहज सरल स्वभाव से,
मन हल्का हो जाएगा।।
मन हल्का हो जाएगा .....

तू है अंश परमेश्वर का,
इस सत्य को दोहराता जा।
मन की सब दुविधा मिट जाएगी,
सत्य मार्ग दिख जाएगा ।।
मन हल्का हो जाएगा .....

यह संसार तो नश्वर है,
बुलबुले सा फट जाएगा।
तू है नित्य अमर अविनाशी,
यह जान ले तू तो,
निज का भान हो जाएगा ।।
मन हल्का हो जाएगा .....

तू अंश है पूर्णकाम का,
और तू भी पूर्णकाम है।
निज स्वरूप की पहचान कर ले,
सब भ्रम मिट जाएगा ।।
मन हल्का हो जाएगा .....

© स्वरचित व मौलिक
बजरंग लाल केजड़ीवाल 'संतुष्ट'

दोहा

संघर्ष

जीवन के संघर्ष में, हार कभी मत मान।
कोशिश हम करते रहें, फल देंगे भगवान।।

घर के लोगों में सखे, बढ़ता जब संघर्ष।
दुनिया हँसती देखकर, रुक जाता उत्कर्ष।।

देशों में संघर्ष है, बहुत बढ़ा अभिमान।
आम आदमी मर रहा, नेता हैं शैतान।।

दो देशों के बीच में, होता जब संघर्ष।
प्राणों पर संकट बढ़ें, मिटे हृदय का हर्ष।।

~~~~~~~~~~

मुरारि पचलंगिया
~~~~~~~~~~


জয়হিন্দ জয়ভারত